



Tibble
Karateklubb

Vinterläger 2010

Tränare under lägret

- Sensei Jon Wicks
- Ky Bon Tang
- Michael Öberg
- Henrik Hansson
- Greeg Nordqvist
- Luan Krasniqi
- Håkan Edvinhielm
- Mikael Norberg
- Robin Olsson
- Med flera...

Tider

Ett detaljerat schema delas ut vid registreringen.

Fre 3/12 kl 19-21

Brunt till svart bälte, Sal 3

Lör 4/12 kl 8.30-16

Vitt till svart bälte, Centercourt, sal 3 & 5

Sön 5/12 kl 8.30 -13 med efterföljande gradering

Vitt till svart bälte, Centercourt, sal 3 & 5

Missa inte terminens viktigaste läger!

Obligatoriskt för dig som vill gradera
3-5 december, Tibblehallen Täby

Öppet träningsläger för alla karateintresserade, från vitt till svart bälte. Kravet för att delta är att man ska ha tränat aktivt i minst tre månader.

Lägret leds av vår chefstränare Michael Öberg 5:dan och vid sin sida har han Sensei Jon Wicks samt en rad eminenta tränare från olika klubbar.

Ingen föranmälan krävs, man registrerar sig och betalar på plats. Lägeravgiften är 500 kr för två dagar och 300 kr för en dag. Registreringen öppnar på lördagen kl 08.30 i entrén till stora Centercourt. Kom i tid och endast kontant betalning godtas. Om man deltar under båda dagarna finns möjlighet att gradera inom stilen Wado Ryu på söndagen.

För karateutövare som har brunt eller svart bälte i Wado Ryu finns möjlighet att delta på en extrainsatt träning fredagen den 3 dec kl 19-21 med speciellt inbjuden tränare.

Se till att ta med dig ordentlig lunchmatstäck samt vattenflaska och energigivande mellanmål. Det finns även möjlighet att köpa lunchbiljetter vid registreringen.

Graderingen kostar 300 kr. Glöm inte att ta med graderingsboken! För nybörjare finns dessa att köpa vid registreringen.

Varmt välkommen!

